

Demuestran que el ejercicio de alta intensidad beneficia a la embarazada y al feto

ABC abc.es /sociedad/20150523/abci-ejercicio-intensidad-embarazo-201505221252.html

abc

La investigación se llevó a cabo con una deportista a la que se sometió durante toda la gestación a disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas

El

ejercicio de alta intensidad durante el embarazo es beneficioso tanto para el feto como para la madre. Así lo ha demostrado una investigación llevada a cabo por científicos de la [Universidad de Granada](#).

Los investigadores realizaron un seguimiento exhaustivo durante más de un año a una deportista, María Luisa Baena, quien tanto antes de quedarse embarazada como

durante toda la gestación se sometió a entrenamiento deportivo de alta intensidad que incluyó disciplinas como atletismo, natación o ejercicios de musculación con pesas.

La paciente se sometió a numerosas pruebas médicas que incluían prueba de esfuerzo máximo con control de ECG de 12 derivaciones, tomas de tensión arterial, saturación de oxihemoglobina, RPE y lactacidemia, entre otras variables.

«

Su bebé nació a término, en la semana 40 de gestación, completamente sano, y hasta el último día María Luisa estuvo entrenando», explica Ángel Gutiérrez Sainz, profesor del departamento de Fisiología de la Universidad de Granada y autor principal de este estudio.

No en vano, en el período analizado, María Luisa, «que se sometió semanalmente a rigurosos controles médicos para garantizar su buen estado de salud y el de su bebé, corrió una media maratón (21,097 kilómetros) y se sometió a varias pruebas de fondo, una de ellas de 10 kilómetros, incluso durante el tercer trimestre del embarazo».

El investigador de la UGR afirma que el ser humano «es el único animal que reduce su actividad física durante el embarazo, por miedo a un parto prematuro o a problemas para el feto. Las leonas, por ejemplo, cazan hasta el último día.

Tenemos que acabar con la creencia de que una mujer encinta está enferma, y normalizar la práctica deportiva durante la gestación».

Aunque se han hecho investigaciones similares en Estados Unidos o Australia, el trabajo realizado en la UGR «es el más completo que se ha llevado a cabo hasta la fecha en una mujer embarazada».

El profesor Gutiérrez destaca que hay que desterrar el miedo a la actividad física durante el embarazo. «Una mujer sana sin patologías previas no sólo puede, sino que debe hacer ejercicio hasta el final del embarazo, salvo que un médico le indique lo contrario.

Lo que realmente es un problema es vivir un embarazo [sedentario](#), pues puede condicionar negativamente el metabolismo del bebé, convirtiéndolo en obeso, y la salud de la madre, con enfermedades asociadas como la [diabetes gestacional](#)».

